

# まごころ御膳\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/22(月)	白飯	熱量	510 kcal	炭水化物	72.7 g	カリウム	495 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	88 µg
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	たんぱく質	15.7 g	糖質	70.2 g	カルシウム	84 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	17.9 g	食物繊維	2.5 g	リン	171 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	6 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
6/23(火)	黒米入りご飯	熱量	470 kcal	炭水化物	70.8 g	カリウム	439 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	107 µg
	豚焼肉	たんぱく質	14.9 g	糖質	67.7 g	カルシウム	62 mg	ビタミンB1	0.44 mg
	さつまいもの煮物	脂質	14.3 g	食物繊維	3.1 g	リン	203 mg	ビタミンB2	0.19 mg
	ほうれん草ともやしの味噌和え	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	30 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/24(水)	白飯	熱量	451 kcal	炭水化物	70.1 g	カリウム	429 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	130 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	14.6 g	糖質	66.2 g	カルシウム	45 mg	ビタミンB1	0.24 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	13.0 g	食物繊維	3.9 g	リン	193 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	11 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
6/25(木)	白飯	熱量	490 kcal	炭水化物	72.2 g	カリウム	293 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	144 µg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	12.3 g	糖質	68.4 g	カルシウム	39 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	脂質	16.7 g	食物繊維	3.8 g	リン	148 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	20 mg
	金時豆	-	-	-	-	-	-	-	-
6/26(金)	味噌そばろご飯	熱量	520 kcal	炭水化物	77.7 g	カリウム	269 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	22 µg
	コーンクリームコロッケ	たんぱく質	15.3 g	糖質	73.8 g	カルシウム	38 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	17.0 g	食物繊維	3.9 g	リン	182 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.4 mg	ビタミンC	33 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。

\* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。

\* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

\* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

\* 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

\* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

\* アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

# まごころおかず\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/22(月)	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め	熱量	358 kcal	炭水化物	25.9 g	カリウム	595 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	109 µg
	餃子 酢醤油だれ	たんぱく質	15.4 g	糖質	18.9 g	カルシウム	73 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	22.7 g	食物繊維	7.0 g	リン	208 mg	ビタミンB2	0.21 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.3 mg	ビタミンC	33 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
6/23(火)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	422 kcal	炭水化物	37.2 g	カリウム	582 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	131 µg
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	たんぱく質	15.5 g	糖質	32.8 g	カルシウム	68 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	24.3 g	食物繊維	4.4 g	リン	162 mg	ビタミンB2	0.16 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	29 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
6/24(水)	黒酢豚	熱量	404 kcal	炭水化物	37.5 g	カリウム	341 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	217 µg
	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付	たんぱく質	16.1 g	糖質	33.8 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤 (テンメンジャン) 炒め	脂質	21.6 g	食物繊維	3.7 g	リン	149 mg	ビタミンB2	0.08 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.4 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	24 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/25(木)	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	熱量	378 kcal	炭水化物	27.4 g	カリウム	520 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	77 µg
	豚肉と春雨の彩り炒め	たんぱく質	16.4 g	糖質	24.4 g	カルシウム	104 mg	ビタミンB1	0.16 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	23.1 g	食物繊維	3.0 g	リン	95 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	2.1 g	鉄	1.6 mg	ビタミンC	20 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
6/26(金)	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれがけ	熱量	350 kcal	炭水化物	24.3 g	カリウム	381 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	164 µg
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	たんぱく質	13.1 g	糖質	21.2 g	カルシウム	58 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	なすの南蛮風	脂質	23.2 g	食物繊維	3.1 g	リン	147 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	15 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。

\* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。

\* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

\* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

\* 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

\* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

\* アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

# まごころダブル\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/22(月)	エビフライ&アジフライ ※ソース小袋付	熱量	468 kcal	炭水化物	37.2 g	カリウム	612 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	108 µg
	有機さく芋使用！豚肉のひじき炒め	たんぱく質	20.7 g	糖質	30.2 g	カルシウム	91 mg	ビタミンB1	0.46 mg
	花野菜のコールスローサラダ	脂質	28.1 g	食物繊維	7.0 g	リン	262 mg	ビタミンB2	0.23 mg
	蓮根の真砂和え	-	-	食塩相当量	2.7 g	鉄	2.4 mg	ビタミンC	29 mg
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	-	-	-	-	-	-	-	-
6/23(火)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	熱量	491 kcal	炭水化物	29.0 g	カリウム	436 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	138 µg
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	たんぱく質	28.1 g	糖質	25.6 g	カルシウム	89 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	玉子といんげんの炒め物	脂質	30.2 g	食物繊維	3.4 g	リン	293 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	人参の粒マスタードサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	5.9 mg	ビタミンC	18 mg
	もやしと高菜のソテー	-	-	-	-	-	-	-	-
6/24(水)	黒酢酢豚	熱量	480 kcal	炭水化物	48.6 g	カリウム	611 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	190 µg
	白身魚の西京焼き	たんぱく質	19.3 g	糖質	44.0 g	カルシウム	67 mg	ビタミンB1	0.13 mg
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤 (テンメンジャン) 炒め	脂質	23.5 g	食物繊維	4.6 g	リン	199 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	ブロッコリーと玉子のサラダ	-	-	食塩相当量	3.8 g	鉄	1.5 mg	ビタミンC	33 mg
	大根と人参の煮物	-	-	-	-	-	-	-	-
6/25(木)	鶏肉と春雨の洋風炒め	熱量	550 kcal	炭水化物	32.7 g	カリウム	447 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	145 µg
	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	たんぱく質	30.6 g	糖質	28.9 g	カルシウム	116 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	脂質	33.9 g	食物繊維	3.8 g	リン	253 mg	ビタミンB2	0.24 mg
	シャキシャキごぼうサラダ	-	-	食塩相当量	3.2 g	鉄	1.7 mg	ビタミンC	18 mg
	昆布豆	-	-	-	-	-	-	-	-
6/26(金)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	熱量	451 kcal	炭水化物	33.5 g	カリウム	719 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれがけ	たんぱく質	24.4 g	糖質	29.9 g	カルシウム	52 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	なすの南蛮風	脂質	25.0 g	食物繊維	3.6 g	リン	330 mg	ビタミンB2	0.38 mg
	とうもろこしの白和え	-	-	食塩相当量	4.0 g	鉄	2.1 mg	ビタミンC	15 mg
	いんげんとツナのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。

\* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。

\* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

\* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

\* 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

\* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

\* アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

# まごころ小箱\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/22(月)	白飯	熱量	340 kcal	炭水化物	51.0 g	カリウム	328 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	71 µg
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	たんぱく質	9.4 g	糖質	49.3 g	カルシウム	5 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	11.0 g	食物繊維	1.7 g	リン	104 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	大根のカラフルマリネ	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	26 mg
	昆布煮	-	-	-	-	-	-	-	-
6/23(火)	白飯	熱量	341 kcal	炭水化物	54.6 g	カリウム	332 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	54 µg
	豚焼肉	たんぱく質	9.9 g	糖質	52.3 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.28 mg
	さつまいもの煮物	脂質	9.7 g	食物繊維	2.3 g	リン	135 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	ほうれん草の味噌和え	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	27 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-
6/24(水)	白飯	熱量	317 kcal	炭水化物	51.6 g	カリウム	362 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	10.4 g	糖質	48.1 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.18 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	8.4 g	食物繊維	3.6 g	リン	132 mg	ビタミンB2	0.13 mg
	青のりポテトビーンズ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	14 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	-	-	-	-	-	-
6/25(木)	白飯	熱量	362 kcal	炭水化物	52.5 g	カリウム	166 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	80 µg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	9.1 g	糖質	49.9 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	脂質	12.8 g	食物繊維	2.6 g	リン	103 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	-	-	食塩相当量	1.4 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
	金時豆	-	-	-	-	-	-	-	-
6/26(金)	白飯	熱量	387 kcal	炭水化物	53.2 g	カリウム	238 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	25 µg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	10.3 g	糖質	50.2 g	カルシウム	33 mg	ビタミンB1	0.14 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	15.5 g	食物繊維	3.0 g	リン	130 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	1.3 mg	ビタミンC	29 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	-	-	-	-	-	-

\* 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。

\* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。

\* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

\* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

\* 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

\* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

\* アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

# まごころ手鞠\_栄養成分表 (5日間)

日付	献立	栄養成分							
6/22(月)	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	熱量	280 kcal	炭水化物	22.0 g	カリウム	476 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	88 µg
	豆腐そぼろの炒り煮	たんぱく質	11.9 g	糖質	19.8 g	カルシウム	82 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	脂質	16.5 g	食物繊維	2.2 g	リン	111 mg	ビタミンB2	0.14 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	2.0 g	鉄	1.0 mg	ビタミンC	6 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/23(火)	豚焼肉	熱量	243 kcal	炭水化物	20.4 g	カリウム	416 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	107 µg
	さつまいもの煮物	たんぱく質	10.9 g	糖質	17.7 g	カルシウム	28 mg	ビタミンB1	0.37 mg
	ほうれん草ともやしの味噌和え	脂質	13.2 g	食物繊維	2.7 g	リン	137 mg	ビタミンB2	0.18 mg
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	-	-	食塩相当量	1.8 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	30 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/24(水)	ブリの照り焼き	熱量	221 kcal	炭水化物	19.6 g	カリウム	411 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	130 µg
	豚肉と野菜の炒め物	たんぱく質	10.7 g	糖質	16.0 g	カルシウム	43 mg	ビタミンB1	0.21 mg
	青のりポテトビーンズ	脂質	11.7 g	食物繊維	3.6 g	リン	133 mg	ビタミンB2	0.15 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.7 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/25(木)	白だし香る 牛肉じゃが	熱量	260 kcal	炭水化物	21.8 g	カリウム	274 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	144 µg
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	たんぱく質	8.4 g	糖質	18.3 g	カルシウム	37 mg	ビタミンB1	0.10 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	15.4 g	食物繊維	3.5 g	リン	88 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	金時豆	-	-	食塩相当量	1.9 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	20 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/26(金)	コーンクリームコロッケ	熱量	268 kcal	炭水化物	27.4 g	カリウム	217 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	9 µg
	豚肉と白菜のとろーり煮	たんぱく質	9.5 g	糖質	24.0 g	カルシウム	46 mg	ビタミンB1	0.17 mg
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	脂質	13.9 g	食物繊維	3.4 g	リン	114 mg	ビタミンB2	0.12 mg
	切干大根のトマト風味	-	-	食塩相当量	1.3 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	25 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-

\* 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。

\* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。

\* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

\* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

\* 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

\* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

\* アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

# まごころ小箱（小） 栄養成分表（5日間）

日付	献立	栄養成分							
6/22(月)	白飯	熱量	282 kcal	炭水化物	38.1 g	カリウム	275 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	64 µg
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	たんぱく質	8.5 g	糖質	36.9 g	カルシウム	54 mg	ビタミンB1	0.07 mg
	豆腐そぼろの炒り煮	脂質	10.8 g	食物繊維	1.2 g	リン	87 mg	ビタミンB2	0.07 mg
	昆布煮	-	-	食塩相当量	1.1 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	3 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/23(火)	白飯	熱量	252 kcal	炭水化物	34.1 g	カリウム	187 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	53 µg
	豚焼肉	たんぱく質	8.7 g	糖質	32.5 g	カルシウム	34 mg	ビタミンB1	0.23 mg
	ほうれん草の味噌和え	脂質	9.5 g	食物繊維	1.6 g	リン	108 mg	ビタミンB2	0.11 mg
	白菜と薄揚げのお浸し	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	0.8 mg	ビタミンC	19 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/24(水)	白飯	熱量	235 kcal	炭水化物	35.9 g	カリウム	226 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	52 µg
	ブリの照り焼き	たんぱく質	8.0 g	糖質	34.1 g	カルシウム	31 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	豚肉と野菜の炒め物	脂質	7.0 g	食物繊維	1.9 g	リン	97 mg	ビタミンB2	0.10 mg
	わかめとねぎのナムル	-	-	食塩相当量	1.2 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	11 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/25(木)	白飯	熱量	298 kcal	炭水化物	41.5 g	カリウム	159 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	37 µg
	白だし香る 牛肉じゃが	たんぱく質	6.8 g	糖質	39.0 g	カルシウム	25 mg	ビタミンB1	0.09 mg
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	脂質	11.7 g	食物繊維	2.5 g	リン	91 mg	ビタミンB2	0.05 mg
	金時豆	-	-	食塩相当量	1.0 g	鉄	1.1 mg	ビタミンC	17 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-
6/26(金)	白飯	熱量	328 kcal	炭水化物	41.8 g	カリウム	179 mg	レチノール活性当量 (ビタミンA)	26 µg
	甘エビ入りクリームコロッケ	たんぱく質	7.3 g	糖質	40.0 g	カルシウム	35 mg	ビタミンB1	0.11 mg
	豚肉と白菜のとろーり煮	脂質	15.0 g	食物繊維	1.8 g	リン	87 mg	ビタミンB2	0.09 mg
	いんげんと人参のお浸し	-	-	食塩相当量	0.9 g	鉄	0.9 mg	ビタミンC	13 mg
		-	-	-	-	-	-	-	-

\* 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。

\* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。

\* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

\* 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

\* 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。

\* 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。

\* アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

# まごころ御膳\_アレルギー表 (5日間)

6/22(月)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	白身魚フライ タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え	小麦
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
6/23(火)	黒米入りご飯	黒米入りご飯	無し
	豚焼肉	豚焼肉 キャベツと人参のソテー	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつま芋の煮物	さつま芋の煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆
	ほうれん草ともやしの味噌和え	ほうれん草ともやしの味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	チンゲン菜と薄揚げの和え物	小麦・大豆
6/24(水)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
6/25(木)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉じゃが グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物 人参の煮物	卵・小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	金時豆	金時豆	無し
6/26(金)	味噌そぼろご飯	白飯 味噌そぼろ	無し 大豆・鶏肉
	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ スパゲティーパセリ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 小麦
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	切干大根のトマト風味	切干大根のトマト風味	卵・乳成分・大豆・豚肉

\* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

# まごころおかず\_アレルギー表 (5日間)

6/22(月)	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め 平さやいんげん	小麦・そば・大豆・豚肉 無し
	餃子 酢醤油だれ	餃子 酢醤油だれ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	花野菜のコールスローサラダ	花野菜のコールスローサラダ	小麦・大豆
	蓮根の真砂和え	蓮根の真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆
6/23(火)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース スパゲティー和風 ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 無し
	揚げじゃが芋のキーマカレーソース	揚げじゃが芋 キーマカレーソース	無し 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・そば・大豆・豚肉
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
6/24(水)	黒酢豚	酢豚 人参、たまねぎ 蓮根 ピーマン	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	わかめと野菜のゆず味噌かけ ※ゆず味噌小袋付	わかめと野菜の和え物 ゆず味噌小袋	小麦・大豆 大豆
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	小麦・落花生・そば・大豆・ごま
	ブロッコリーと玉子のサラダ	ブロッコリーと玉子のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
6/25(木)	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	鮭フライ 美幌峠牧場生乳使用ホワイトソース パセリ	小麦・そば・大豆 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	豚肉と春雨の彩り炒め	豚肉と春雨の彩り炒め	小麦・大豆・豚肉
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
6/26(金)	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれがけ	サンマ おろしあん 玉子焼き	無し 小麦・大豆・ゼラチン 卵・小麦・乳成分・大豆
	キャベツとウインナーのトマトパスタ	キャベツとウインナーのトマトパスタ 香りパン粉	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま
	いんげんとツナのナムル	いんげんとツナのナムル	小麦・大豆・ごま

\* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま さけ、そば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

# まごころダブル\_アレルギー表 (5日間)

6/22(月)	エビフライ&アジフライ ※ソース小袋付	エビフライ アジフライ スパゲティーパセリ ソース小袋	小麦・えび 小麦・大豆 小麦 大豆・りんご
	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め	有機きく芋使用！豚肉のひじき炒め 平さやいんげん	小麦・さば・大豆・豚肉 無し
	花野菜のコールスローサラダ	花野菜のコールスローサラダ	小麦・大豆
	蓮根の真砂和え	蓮根の真砂和え	小麦・大豆・ゼラチン・ごま
	大根とこんにゃくのサイコロ煮	大根とこんにゃくのサイコロ煮	小麦・大豆
6/23(火)	豆腐ハンバーグ 和風ソース	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース スパゲティー和風 ブロッコリー	卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 無し
	あさりと鶏肉の野菜和風あん	鶏肉のだし煮生姜風味 野菜あん あさり	小麦・さば・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	玉子といんげんの炒め物	玉子といんげんの炒め物	卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉
	人参の粒マスタードサラダ	人参の粒マスタードサラダ	卵・小麦・落花生・大豆・豚肉・りんご
	もやしと高菜のソテー	もやしと高菜のソテー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
6/24(水)	黒酢豚	酢豚 人参、たまねぎ 蓮根 じゃが芋 ピーマン	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し
	白身魚の西京焼き	白身魚の西京焼き たけのこといんげんのおかか和え	大豆 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	こうや豆腐とキャベツの甜麺醤(テンメンジャン)炒め	小麦・落花生・さば・大豆・ごま
	ブロッコリーと玉子のサラダ	ブロッコリーと玉子のサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉
	大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	卵・小麦・大豆
6/25(木)	鶏肉と春雨の洋風炒め	鶏肉の洋風炒め 春雨の洋風炒め	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・乳成分・大豆・鶏肉
	鮭フライ 美幌峠牧場生乳で作ったホワイトソースがけ	鮭フライ 美幌峠牧場生乳使用ホワイトソース パセリ	小麦・さけ・大豆 卵・小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 無し
	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	もやしとチンゲン菜の豆腐そぼろ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	シャキシャキごぼうサラダ	シャキシャキごぼうサラダ	卵・小麦・乳成分・大豆・ごま
	昆布豆	昆布豆	小麦・大豆・ゼラチン
6/26(金)	鶏肉の照り焼き 卵黄ソース	鶏肉の照り焼き スパゲティー和風 卵黄ソース	小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆 卵・乳成分・大豆・ゼラチン
	ワタミファームの有機大根使用！国産サンマのみぞれがけ	サンマ おろしあん 椎茸の煮物	無し 小麦・大豆・ゼラチン 小麦・大豆
	なすの南蛮風	なすの南蛮風 南蛮風ジュレ	小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン
	とうもろこしの白和え	とうもろこしの白和え	卵・小麦・えび・かに・大豆・ごま
	いんげんとツナのナムル	いんげんとツナのナムル	小麦・大豆・ごま

\* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

# まごころ小箱\_アレルギー表 (5日間)

6/22(月)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	白身魚フライ タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	大根のカラフルマリネ	大根のカラフルマリネ	小麦
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
6/23(火)	白飯	白飯	無し
	豚焼肉	豚焼肉 野菜の炒め物	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつまいもの煮物	さつまいもの煮物	小麦・大豆
	ほうれん草の味噌和え	ほうれん草の味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
6/24(水)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
6/25(木)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉のだし煮 グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物 人参の煮物	卵・小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	金時豆	金時豆	無し
6/26(金)	白飯	白飯	無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ	小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	いんげんと人参のお浸し	いんげんと人参のお浸し	小麦・大豆

\* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

# まごころ手鞠\_アレルギー表 (5日間)

6/22(月)	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	白身魚フライ タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	しば漬けと切干大根の甘酢和え	しば漬けと切干大根の甘酢和え	小麦
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
6/23(火)	豚焼肉	豚焼肉 キャベツと人参のソテー	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	さつまいもの煮物	さつまいもの煮物 オクラ	小麦・大豆 小麦・大豆
	ほうれん草ともやしの味噌和え	ほうれん草ともやしの味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	チンゲン菜と薄揚げの和え物	チンゲン菜と薄揚げの和え物	小麦・大豆
6/24(水)	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根とこうや豆腐の炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	青のりポテトビーンズ	青のりポテトビーンズ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
6/25(木)	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉じゃが グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	こうや豆腐と人参の炊き合わせ	こうや豆腐の煮物 人参の煮物	卵・小麦・さば・大豆 小麦・大豆・鶏肉
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	金時豆	金時豆	無し
6/26(金)	コーンクリームコロッケ	コーンクリームコロッケ スパゲティパセリ	小麦・乳成分・大豆・ゼラチン 小麦
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	蒸し鶏とブロッコリーのおかか和え	小麦・大豆・鶏肉
	切干大根のトマト風味	切干大根のトマト風味	卵・乳成分・大豆・豚肉

\* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料	: えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	: アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

# まごころ小箱（小）\_アレルギー表（5日間）

6/22(月)	白飯	白飯	無し
	白身魚フライ 昆布だしを利かせたタルタルソース	白身魚フライ タルタルソース	小麦・大豆 卵・小麦・大豆
	豆腐そぼろの炒り煮	豆腐そぼろの炒り煮	小麦・大豆
	昆布煮	昆布煮	小麦・大豆
6/23(火)	白飯	白飯	無し
	豚焼肉	豚焼肉 野菜の炒め物	小麦・大豆・豚肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	ほうれん草の味噌和え	ほうれん草の味噌和え	小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま
	白菜と薄揚げのお浸し	白菜と薄揚げのお浸し	小麦・さば・大豆
6/24(水)	白飯	白飯	無し
	ブリの照り焼き	ブリの照り焼き 蓮根といんげんの炒り煮	小麦・大豆 小麦・大豆・ごま
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉と野菜の炒め物	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	わかめとねぎのナムル	わかめとねぎのナムル	小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
6/25(木)	白飯	白飯	無し
	白だし香る 牛肉じゃが	じゃが芋の煮物 牛肉のだし煮 グリーンピース	小麦・さば・大豆・りんご・ゼラチン 小麦・牛肉・さば・大豆 無し
	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	キャベツとかまぼこの生姜マヨサラダ	卵・小麦・大豆
	金時豆	金時豆	無し
6/26(金)	白飯	白飯	無し
	甘エビ入りクリームコロッケ	甘エビ入りクリームコロッケ	小麦・乳成分・えび・大豆・鶏肉・ゼラチン
	豚肉と白菜のとろーり煮	豚肉と白菜のとろーり煮	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
	いんげんと人参のお浸し	いんげんと人参のお浸し	小麦・大豆

\* 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

特定原材料 : えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生

特定原材料に準ずるもの : アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま

さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1

※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます

\* アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

\* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。